

Recetario Coca-Cola[®]

Dale más sabor a tu vida



¡Más de 30 sabrosas recetas!

Sopas, guisados, ensaladas y postres
fáciles de preparar

Consejos para disfrutar
la convivencia
en familia



el lado bueno de las comidas



4



LUNES

- 4 Sopa de milpa
- 5 Mole poblano
- 6 Ensalada de surimi y queso
- 7 Pay de queso con fresa

32



MARTES

- 8 Arroz a la jardinera
- 9 Pozole de mariscos
- 10 Chiles rellenos de elote y queso
- 11 Gelatina de naranja

MIÉRCOLES

- 12 Crema de poblano y cilantro
- 13 Albóndigas al chipotle
- 14 Pay de calabacita
- 15 Natilla de chocolate

JUEVES

- 16 Espaguetis a la crema
- 17 Pescado con pico de mango
- 18 Calabazas rellenas
- 19 Delicia de limón

35



VIERNES

- 20 Sopa de hongos
- 21 Milanesa rellena
- 22 Torres de nopal
- 23 Panqués de elote

CÓMO COMPRAR

- 24 Tips para comprar pescado

LA TÉCNICA

- 26 Verduras en escabeche
- 27 Pescado en escabeche

42



EL SABOR DE COCA-COLA.

- 28 Coctel con aderezo
- 29 Tortitas de acelgas
- 30 Alitas a la Coca-Cola.
- 31 Rosca de Coca-Cola.

TRADICIONES QUE SE DISFRUTAN

- 32 Mini-pizza
- Chiqui-panqués
- 33 Semáforos de galleta
- Bicho de manzana

TARDE DE PELÍCULA EN FAMILIA

- 34 Masa para pizza
- 35 Coctel de naranja

ALMUERZOS DOMINGUEROS

- 36 Fajitas de arrachera
- 37 Pambazos
- 38 Sopes de pollo
- 39 Tamal de cazuela
- 40 Tortitas de cochinilla pibil
- 41 Choriqueso con tortillas de harina

BIENESTAR

- 42 Dieta equilibrada para toda la familia
- Tips de bienestar



**movimiento
bienestar**
Consejos útiles para la vida

The Coca-Cola Company



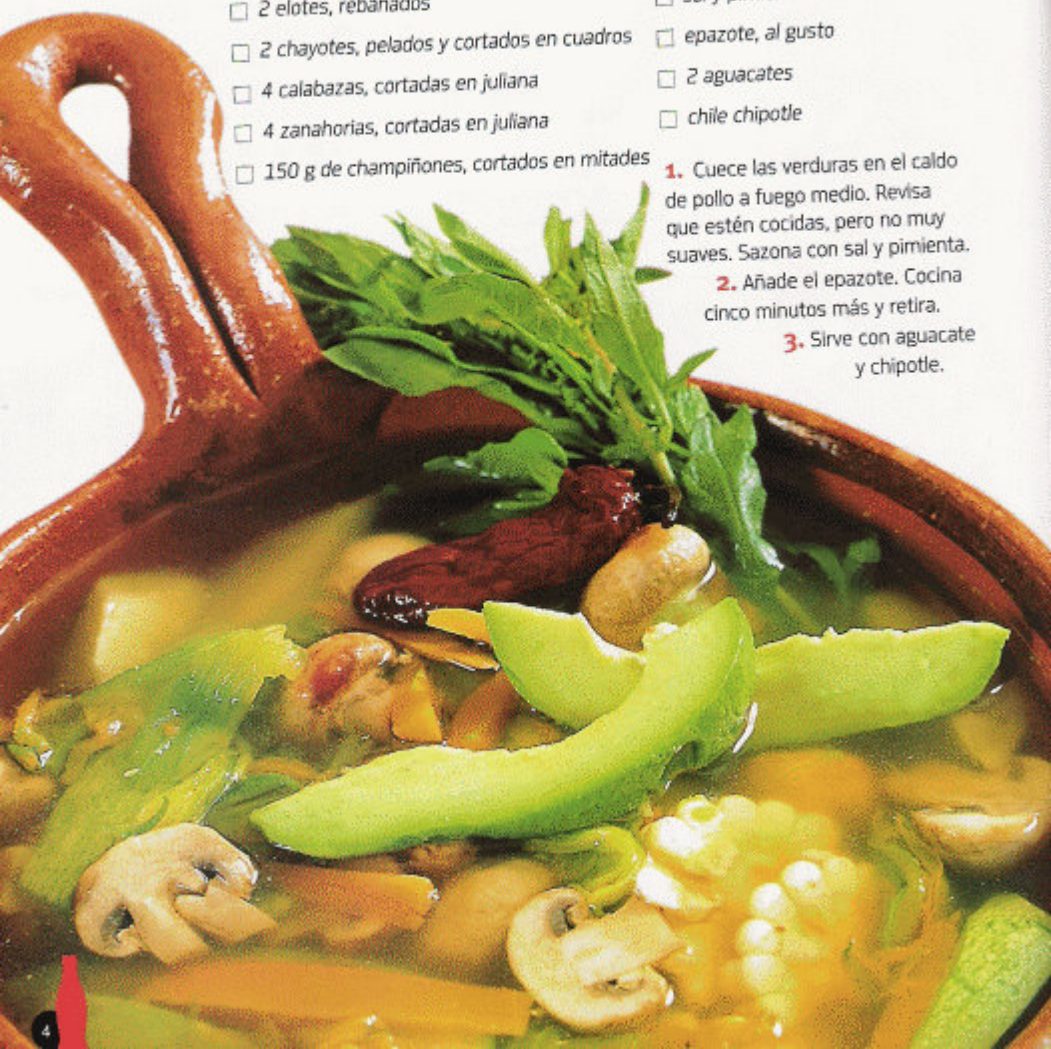
SOPA DE MILPA ■ 4 porciones

- ☐ 250 g de flor de calabaza
- ☐ 2 elotes, rebanados
- ☐ 2 chayotes, pelados y cortados en cuadros
- ☐ 4 calabazas, cortadas en juliana
- ☐ 4 zanahorias, cortadas en juliana
- ☐ 150 g de champiñones, cortados en mitades
- ☐ 6 tazas de caldo de pollo
- ☐ sal y pimienta
- ☐ epazote, al gusto
- ☐ 2 aguacates
- ☐ chile chipotle

1. Cuece las verduras en el caldo de pollo a fuego medio. Revisa que estén cocidas, pero no muy suaves. Sazona con sal y pimienta.

2. Añade el epazote. Cocina cinco minutos más y retira.

3. Sirve con aguacate y chipotle.



MOLE POBLANO ■ 4 porciones

- ☐ 300 g de pasta de mole poblano
- ☐ caldo de pollo, caliente, el necesario
- ☐ 1 pollo, cocido y en piezas
- ☐ ajonjolí, al gusto
- ☐ cebolla en rebanadas, al gusto

1. Disuelve la pasta de mole en el caldo caliente de pollo.

2. Agrega el pollo. Deja cocinar de tres a cinco minutos.

3. Decora con ajonjolí y rebanadas de cebolla.



ENSALADA DE SURIMI Y QUESO

OPCIÓN
LIGHT

■ 4 porciones

- ☐ 1 lechuga, desinfectada y en trozos
- ☐ 1 jitomate bola, cortado en rebanadas
- ☐ 8 barras de surimi de cangrejo, deshebradas

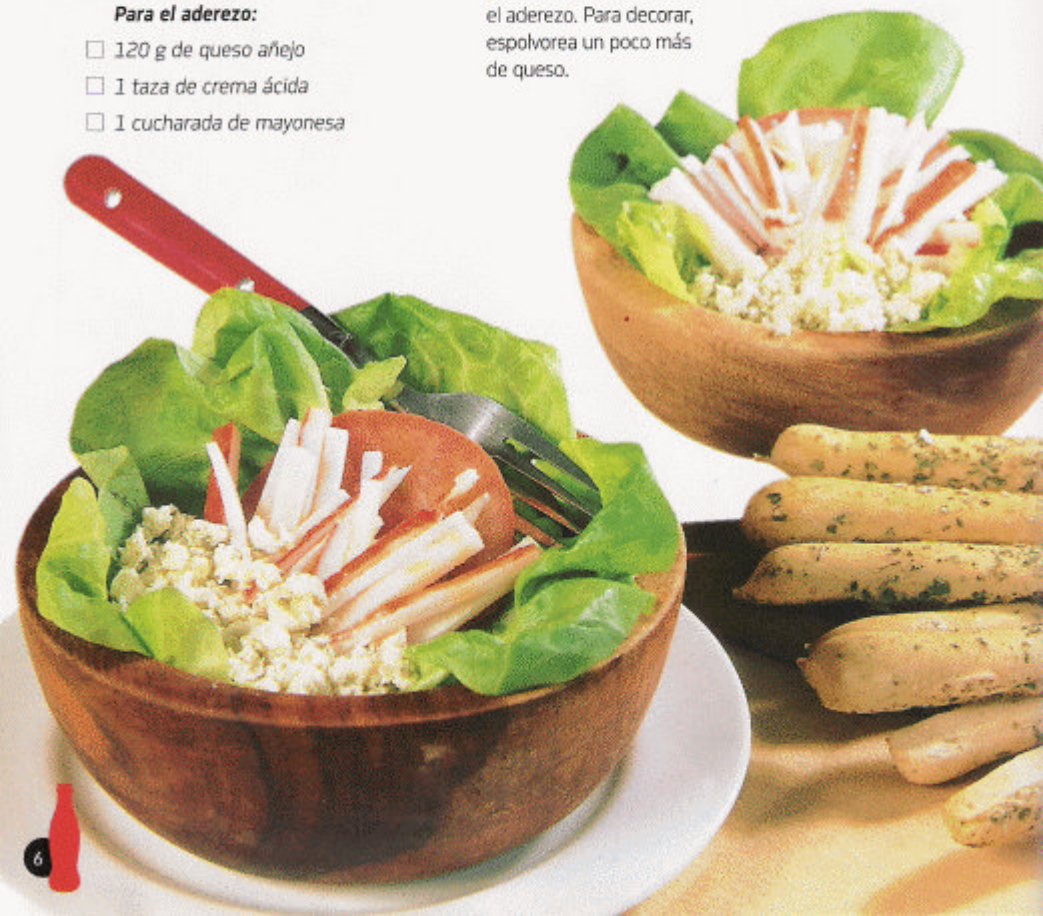
Para el aderezo:

- ☐ 120 g de queso añejo
- ☐ 1 taza de crema ácida
- ☐ 1 cucharada de mayonesa

1. Acomoda la lechuga, el jitomate y las barritas de surimi en platos individuales.

2. Aparte, desmenuza el queso con un tenedor. Añade la crema y la mayonesa hasta formar una pasta.

3. Acompaña la ensalada con el aderezo. Para decorar, espolvorea un poco más de queso.



PAY DE QUESO CON FRESA ■ 4 porciones

- ☐ 360 g de queso crema, a temperatura ambiente
- ☐ 1 1/3 de tazas de azúcar
- ☐ 3 cucharadas de harina, cernida
- ☐ 3 huevos
- ☐ 1/2 taza de crema dulce
- ☐ 2 cucharaditas de ralladura de limón

- ☐ 1 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ☐ 1 base para pay, colocada en un molde
- ☐ 200 g de fresas, desinfectadas
- ☐ 1 taza de azúcar
- ☐ crema batida, al gusto
- ☐ frutas rojas, al gusto



1. Bate el queso a velocidad media hasta acremarlo.
2. Añade el azúcar y la harina en forma de lluvia.
3. Baja la velocidad e incorpora los huevos, uno a uno.
4. Cuando todo esté integrado, aumenta la crema dulce, la ralladura de limón y la vainilla.
5. Vierte la mezcla anterior en la base para pay. Coloca el molde sobre una charola para horno.
6. Hornea a 180° C durante una hora. Apaga el horno y déjalo entreabierto durante una hora.
7. Cuando el pay esté frío, refrigéralo durante ocho horas.
8. Para la salsa, licua las fresas con el azúcar y pasa por un colador.
9. Decora con la salsa, crema batida y frutas rojas.

TIP DE CONVIVENCIA FAMILIAR A LA HORA DE LA COMIDA

Los expertos están de acuerdo en que el secreto más importante para enseñar a tus hijos a ser felices es hacerles sentir que los aceptas y amas tal como son. Aprovecha la hora de la comida y dile a cada uno lo mucho que aprecias y valoras sus particularidades, talentos, intereses y opiniones.

¡Disfruta el lado Coca-Cola de las comidas!





ARROZ A LA JARDINERA ■ 4 porciones

- ☐ 1/4 de taza de aceite
- ☐ 1 taza de arroz, lavado, remojado en agua caliente y escurrido
- ☐ 2 dientes de ajo, finamente picados
- ☐ 1/4 de cebolla, cortada en rebanadas finas
- ☐ 3 tazas de caldo de pollo
- ☐ sal, al gusto
- ☐ 1/2 lata de elotes, escurridos y enjuagados
- ☐ 1 taza de chícharos y zanahorias, precocidos
- ☐ 2 ramas de perejil, picadas
- ☐ 4 jitomates cerezo

1. Fríe el arroz, junto con el ajo y la cebolla. Mueve constantemente hasta que queden transparentes.

2. Agrega el caldo y la sal. Cuando el líquido se reduzca a la mitad, añade los granos de elote, los chícharos, las zanahorias y el perejil. Reduce el fuego y tapa.

3. Espera a que el arroz se cueza.

4. Decora con jitomate cerezo.

POZOLE DE MARISCOS

■ 4 porciones

- ☐ 3 tazas de maíz pozolero, precocido y descabezado
- ☐ 500 g de tomate
- ☐ 1 diente de ajo, picado
- ☐ 1/4 de cebolla, picada
- ☐ 1 ramita de cilantro
- ☐ sal y pimienta, al gusto
- ☐ filetes de pescado, al gusto
- ☐ camarones, al gusto
- ☐ almejas, al gusto

1. Cuece el maíz en abundante agua, hasta que reviente.

2. Aparte, cuece los tomates, el ajo, la cebolla y el cilantro. Licua hasta obtener una salsa.

3. Agrega la salsa al maíz cocido. Sazona con sal y pimienta. Deja hervir durante 10 minutos.

4. Añade pescado y mariscos al gusto.



CHILES RELLENOS DE ELOTE Y QUESO

OPCIÓN
LIGHT

■ 4 porciones

- ☐ 1/2 cebolla, finamente picada
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla
- ☐ 1 bolsa de granos congelados de elote

- ☐ las hojas de dos ramas de epazote, finamente picadas
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 5 chiles ancho, secos

- ☐ 250 g de queso Chihuahua
- ☐ 3 huevos, separados
- ☐ harina, la necesaria
- ☐ aceite, el necesario

1. Sofríe la cebolla picada en mantequilla. Agrega los granos de elote, el epazote y media taza de agua. Salpimienta al gusto. Cocina hasta que el líquido se consuma.

2. Abre los chiles y cuida que no se rompan al momento de retirar las semillas.

3. Rellena los chiles con el elote preparado y el queso. Ciérralos con palillos.

4. Bate las claras con una pizca de sal, a punto de turrón. Agrega las yemas y bate una vez más hasta integrar.

5. Pasa los chiles por la harina y el huevo batido.

6. Fríe los chiles en aceite muy caliente. Escúrrelos bien sobre toallas de papel.



GELATINA DE NARANJA

■ 4 porciones

- ☐ 3 cucharadas de grenetina
- ☐ 4 tazas de jugo 100% de naranja Minute Maid Forte
- ☐ 1 copita de licor de naranja (opcional)

1. Hidrata la grenetina en un cuarto de taza de agua fría. Dilúyela en baño María y deja enfriar hasta que esté a temperatura ambiente.
2. Licua el jugo de naranja, la grenetina y el licor de naranja.
3. Vierte la gelatina en un molde previamente engrasado. Refrigera durante tres horas o hasta que cuaje.

TIP DE CONVIVENCIA FAMILIAR A LA HORA DE LA COMIDA



Toma lo bueno de la comida. Todos los estudios señalan que si eres optimista tienes mayores probabilidades de triunfo en la vida. Las personas positivas se enfocan en lo mejor de la vida y superan con humor los momentos incómodos.

¡Disfruta el lado Coca-Cola de las comidas!



CREMA DE POBLANO Y CILANTRO

■ 4 porciones



- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 1 cucharadita de mantequilla
- ☐ 1 cucharada de cebolla, picada
- ☐ 1/2 diente de ajo, picado
- ☐ 1 cucharadita de fécula de maíz
- ☐ 2 chiles poblanos, asados y desvenados
- ☐ 2 ramitas de cilantro
- ☐ 2 tazas de caldo de pollo
- ☐ 2 tazas de leche
- ☐ 3 cucharadas de crema espesa
- ☐ 150 g de queso panela

- 1.** Calienta en una olla el aceite y la mantequilla a fuego lento. Añade la cebolla y el ajo. Deja que se sofíen durante un minuto.
- 2.** Espolvorea la fécula de maíz y mueve hasta que dore un poco.
- 3.** Licua los chiles y el cilantro con la mitad del caldo del pollo. Vierte en la olla, pasando por un colador y mueve constantemente.
- 4.** Añade el resto del caldo y la leche, sin dejar que hierva.
- 5.** Justo antes de servir, integra la crema espesa y acompaña con el queso panela.





ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE ■ 4 porciones

- ☐ 1 bolillo, duro
- ☐ 1 taza de leche
- ☐ 1 k de carne molida (de pollo o de res)
- ☐ 1 huevo, batido
- ☐ sal
- ☐ 1/4 de taza de arroz, cocido
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ 1 k de jitomate
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 2 chipotles
- ☐ 2 cucharadas de consomé de pollo

- 1.** Remoja el bolillo en la leche hasta impregnarlo.
- 2.** Mezcla la carne con el huevo batido y una pizca de sal.
- 3.** Escurre el bolillo. Desmorónalo y, con las manos, intégralo a la carne hasta obtener una mezcla uniforme.
- 4.** Prepara las albóndigas, rellenándolas con un poco de arroz.
- 5.** Fríe las albóndigas en el aceite hasta que tomen un color dorado claro.
- 6.** Para la salsa, licua el jitomate, la cebolla, el ajo y el chipotle. Colócala al fuego, sazona con consomé y sal al gusto.
- 7.** Cuando empiece a hervir, añade las albóndigas. Cocina a fuego lento durante cinco minutos.

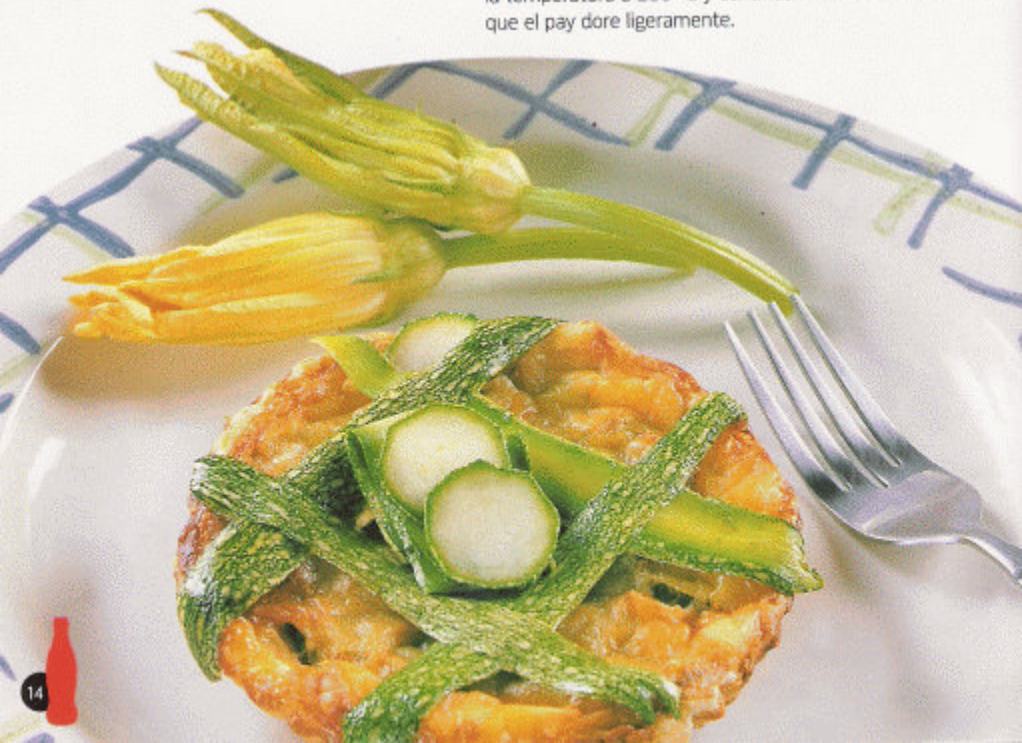
PAY DE CALABACITA

■ 4 porciones

OPCIÓN
LIGHT

- ☐ 500 g de pasta de hojaldre
- ☐ 2 cucharadas de mantequilla
- ☐ 1/2 cebolla, finamente picada
- ☐ 4 calabacitas, cortadas en rodajas
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 2 huevos
- ☐ 2/3 de taza de leche
- ☐ 2 cucharadas de crema
- ☐ 150 g de queso Chihuahua, rallado

1. Extiende el hojaldre en una superficie enharinada hasta que quede con medio centímetro de espesor.
2. Cubre con la pasta el molde que usarás. Pincha la base con un tenedor y refrigera.
3. Sofríe en mantequilla la cebolla y las calabacitas. Salpimienta y deja enfriar.
4. Bate los huevos, la leche y la crema.
5. Coloca parte del queso en la base del pay. Agrega las calabacitas, baña con la mezcla de leche y cubre con el resto del queso.
6. Hornea a 190° C durante 20 minutos. Reduce la temperatura a 180° C y continúa la cocción hasta que el pay dore ligeramente.



NATILLA DE CHOCOLATE ■ 4 porciones

- ☐ 4 tazas de leche descremada
- ☐ 1 raja de canela
- ☐ 1 lata de leche evaporada
- ☐ 6 cucharadas de fécula de maíz
- ☐ 5 cucharadas de cocoa en polvo
- ☐ 5 yemas
- ☐ 1 cucharada de vainilla
- ☐ 200 g de azúcar
- ☐ 15 nueces, cortadas en mitades



TIP DE CONVIVENCIA FAMILIAR A LA HORA DE LA COMIDA

Crea momentos especiales. Los momentos mágicos de una familia suceden todos los días, al sonreírle a tu pareja, al compartir las anécdotas del día a la hora de la comida. Refuerza una actitud abierta y cariñosa y goza cada instante con ellos.

¡Disfruta el lado Coca-Cola de las comidas!

1. Calienta la leche descremada con la raja de canela. Deja hervir durante tres minutos antes de retirar la canela.
2. Aparte, licua la leche evaporada con la fécula de maíz y la cocoa hasta que se incorporen bien. Añade las yemas, la vainilla y el azúcar. Vuelve a licuar.
3. Agrega media taza de la leche caliente a la mezcla anterior para temperarla.
4. Vierte la mezcla de leche, cocoa y yemas en la leche con canela. Sin dejar de mover, calienta a fuego lento hasta obtener una mezcla tersa.
5. Cuando la natilla espese, déjala hervir dos minutos más antes de retirarla del fuego.
6. Coloca la natilla en un tazón. Para evitar que se formen grumos, revuelve constantemente hasta que se enfríe por completo.
7. Refrigera dos horas, antes de servir. Decora la natilla con las nueces.



JUEVES

ESPAGUETIS A LA CREMA

■ 4 porciones

- ☐ 150 g de tocino, picado
- ☐ 100 g de jamón, picado
- ☐ 3 huevos + 3 yemas
- ☐ 100 g de queso parmesano, rallado
- ☐ 1/4 de taza de crema espesa
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 500 g de espagueti, cocido
- ☐ 50 g de mantequilla

1. Dora el tocino y el jamón hasta que suelten su grasa. Reserva.

2. Revuelve los huevos y las yemas con el queso y la crema. Salpimienta al gusto.

3. Mezcla los espaguetis con la mantequilla y la salsa cremosa. Añade el tocino y el jamón. Sirve cuando el huevo esté cocido.





PESCADO CON PICO DE MANGO ■ 4 porciones

- ☐ 4 filetes de pescado blanco
- ☐ aceite de oliva
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 1 pimienta roja, picado en cubitos
- ☐ 1 pimienta verde, picado en cubitos
- ☐ 1 jitomate bola, picado en cubitos
- ☐ 1 chile verde, picado en cubitos
- ☐ 1 mango ataúlfo, picado en cubitos
- ☐ 1 limón, el jugo
- ☐ 8 cebollitas de cambray

1. Barniza los filetes de pescado con aceite de oliva. Sazónalos al gusto con sal y pimienta. Reserva.
2. Mezcla los pimientos, el jitomate, el chile y el mango.
3. Baña la mezcla anterior con el jugo de limón y dos cucharadas de aceite de oliva.
4. En una sartén antiadherente, asa los filetes y las cebollitas por ambos lados hasta que queden bien cocidos.
5. Vierte la salsa encima de los filetes. Acompaña con las cebollitas de cambray.

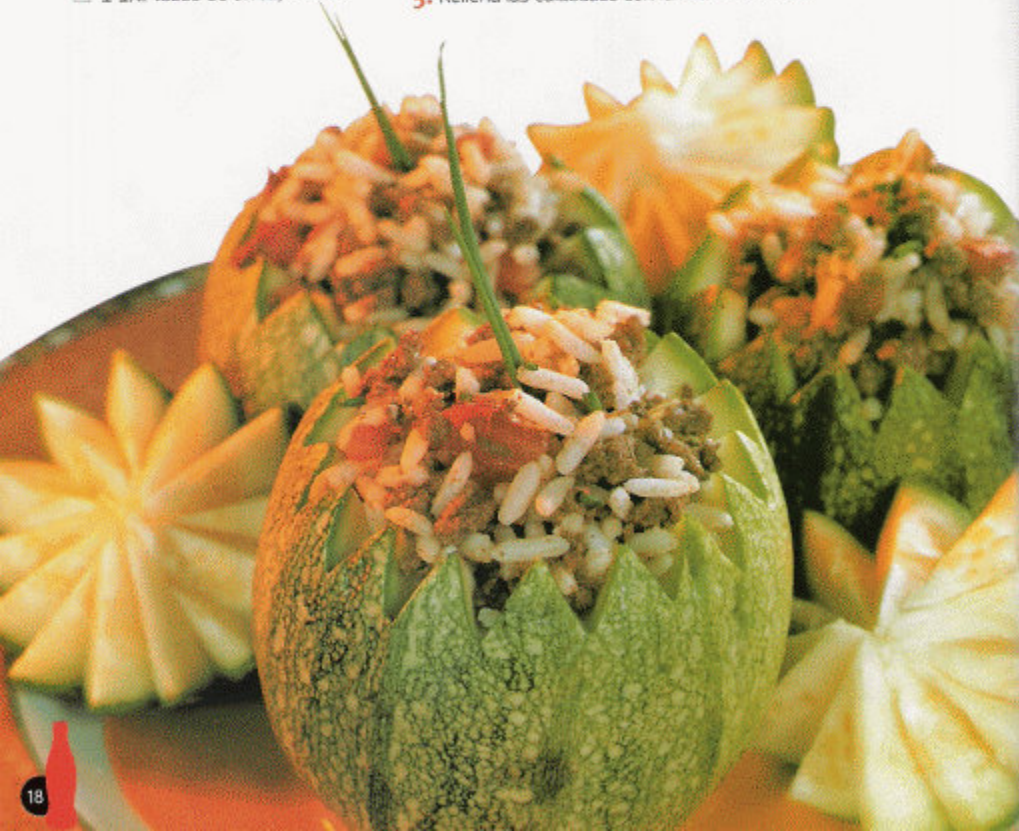
CALABAZAS RELLENAS

■ 4 porciones

OPCIÓN
LIGHT

- ☐ 8 calabazas redondas
- ☐ 1/2 cebolla, finamente picada
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ 250 g de carne molida
- ☐ 3 jitomates, finamente picados
- ☐ salsa de soya
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 1 1/2 tazas de arroz, cocido

1. Corta la parte de arriba de las calabazas. Retira un poco de pulpa con una cuchara, pícala finamente y reserva.
2. Sofríe la cebolla en el aceite. Agrega la carne y cuece hasta que suelte su jugo.
3. Añade el jitomate y la pulpa de las calabazas. Cuando el jitomate esté suave, agrega salsa de soya, sal y pimienta al gusto. Cuece de tres a cinco minutos más.
4. Integra el arroz y retira del fuego.
5. Rellena las calabazas con la mezcla anterior.





DELICIA DE LIMÓN

■ 4 porciones

- ☐ 2 kiwis, picados
- ☐ 250 g de fresas, desinfectadas y picadas
- ☐ 1 lata de duraznos en almibar, picados
- ☐ 1 l de nieve de limón
- ☐ fruta para decorar

1. Sirve kiwis, fresas y duraznos en una copa alta. Baña con un poco del almibar de los duraznos y cubre con nieve de limón.

2. Intercala los ingredientes hasta llenar la copa y terminar con nieve de limón.

3. Decora con la fruta que hayas elegido.

TIP DE CONVIVENCIA FAMILIAR A LA HORA DE LA COMIDA

Respetar las ideas de los demás, justo como te gusta que respeten las tuyas. El encanto de los seres humanos es que no existen dos iguales. La hora de la comida es ideal para descubrir la forma de pensar de tus seres queridos, incluso cuando es diferente a la tuya, te abre un mundo nuevo y fascinante.

**¡Disfruta el lado Coca-Cola...
de las comidas!**



SOPA DE HONGOS

■ 4 porciones

- ☐ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ☐ 1/2 cebolla, cortada en juliana
- ☐ 1 diente de ajo, finamente picado
- ☐ 2 chipotles, secos
- ☐ 250 g de champiñones, rebanados
(reserva algunos para servir)
- ☐ 4 tazas de caldo de pollo
- ☐ 1 rama de epazote
- ☐ sal y pimienta

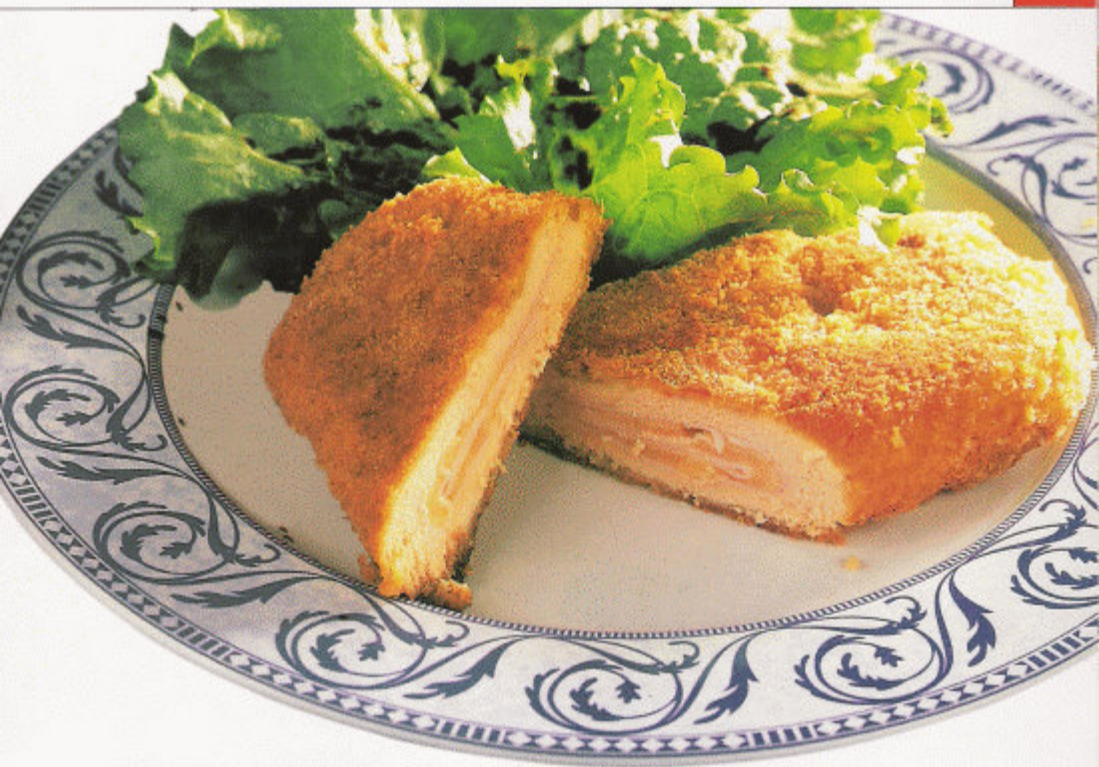
1. Calienta el aceite en una olla. Sofríe la cebolla, el ajo y los chiles. Retira estos últimos y resérvalos.

2. Añade los champiñones. Cuando estén suaves, vierte el caldo de pollo.

3. Agrega el epazote y salpimenta al gusto.

4. Sirve caliente con los chiles y los champiñones que reservaste.





MILANESA RELLENA ■ 4 porciones

- ☐ 4 milanesas de pollo
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 4 rebanadas de queso manchego
- ☐ 8 rebanadas de jamón
- ☐ 3 huevos
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ 2 cucharadas de leche
- ☐ 1 taza de harina
- ☐ 2 tazas de pan molido
- ☐ aceite

1. Extiende las milanesas y sazónalas al gusto. Colócalas encima una rebanada de queso y dos de jamón. Dóblalas por la mitad y sujétalas con un palillo.

2. Licua los huevos con el ajo y con la leche.

3. Pasa las milanesas por la harina, la mezcla de huevo y el pan molido.

4. En una sartén con aceite caliente, dora las milanesas a fuego lento.

OPCIÓN
LIGHTTORRES
DE
NOPAL

■ 4 porciones

- ☐ 3 papas, peladas, cocidas y cortadas en juliana
- ☐ 3 jitomates, cortados en juliana
- ☐ 4 nopales, cocidos y cortados en círculos
- ☐ 1 lata de atún, escurrido
- ☐ 1/2 taza de la vinagreta de tu preferencia

- 1.** Para armar las torres, coloca una capa de papa, luego una de jitomate y cubre con un nopal. Repite.
- 2.** Coloca un poco de atún sobre cada torre.
- 3.** Baña las torres con la vinagreta y refrigera antes de servir.



PANQUÉS DE ELOTE

■ 4 porciones

- ☐ 1 1/2 tazas de granos de elote
- ☐ 2 latas de leche condensada
- ☐ 10 huevos
- ☐ 250 g de mantequilla, derretida
y a temperatura ambiente

1. Licua los granos de elote. Añade la leche condensada y los huevos; vuelve a licuar hasta que se integren bien.
2. Agrega la mantequilla derretida. Licua nuevamente hasta que se incorpore todo.
3. Engrasa los moldes que usarás con un poco de mantequilla. Rellénalos con la mezcla de elote, cuidando de no llegar al borde.
4. Hornea a 170° C durante 45 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, éste salga limpio.

TIP DE CONVIVENCIA FAMILIAR A LA HORA DE LA COMIDA

Invita a comer a los amigos de tus hijos, pueden preparar juntos la comida, tú asignale labores sencillas a cada uno. Después, pueden disfrutar juntos.

¡Disfruta el lado Coca-Cola de las comidas!



CÓMO COMPRAR

Te presentamos los tips más útiles para preparar pescado.

¿ESTARÁ FRESCO?

¿Sabes cómo elegir un pescado fresco? Si no, ¡fíjate en lo siguiente!

- Los ojos deben lucir saltones, húmedos y brillantes. Nunca compres un pescado que tenga ojos sin vida, secos, marchitos o hundidos.
- Las branquias deben estar rojas y brillantes.
- El cuerpo del pescado debe ser firme, liso y bastante tieso. Al presionarlo con el dedo no debe quedar la marca, y tampoco debe mostrar coágulos ni manchas oscuras. Si te ofrecen un pescado flácido o con bultos, no lo aceptes.
- La piel debe ser húmeda y las escamas no deben separarse con facilidad. Sobre todo, debe ser brillante (incluyendo el pescado ahumado).
- Aunque te parezca extraño, el pescado nunca debe oler a pescado. ¡Un pescado fresco debe oler a agua salada!

PARA CONSERVAR

- Es recomendable que consumas el pescado el mismo día que lo compres, cuando mucho al día siguiente. Pero si necesitas congelarlo, envuélvelo apretado con dos bolsas de plástico. No debe permanecer en el congelador más de dos meses.
- El pescado ahumado se conserva de dos a tres días. Debe mantenerse cubierto para evitar que se reseque y que el olor afecte a otros alimentos.
- En contraste, no es recomendable congelar mariscos: mejor guárdalos en la parte más fría del refrigerador. La excepción son los camarones, siempre que los congeles en su caparazón (para conservar su humedad natural) y durante un máximo de dos meses.





SI NECESITAS RODAJAS O FILETES...

De preferencia pide que los corten de un pescado entero. Pero si necesitas comprarlos precortados, cuida que tengan un aspecto húmedo y elástico. Un filete seco es un filete viejo.

¡SÚPER NUTRITIVO!

Pocos alimentos como el pescado tienen más proteínas que la carne de res y de pollo, puesto que es rico en vitaminas (especialmente A, E y el complejo B) y en elementos como calcio, fósforo y yodo. También es una buena fuente de grasa.

SISTEMAS DE COCCIÓN

En general, el pescado requiere poco tiempo para alcanzar el punto exacto de cocimiento. ¡Anímate a prepararlo de las siguientes formas!

- **Al horno:** Ideal para preparar pescados enteros y filetes gruesos o cuando cocinas para muchas personas.
- **Asado a la parrilla:** Es la mejor opción para cocinar con poca grasa. Puedes preparar una marinada o cubrir las piezas con aceite de oliva y hierbas de olor.
- **Fritura ligera:** Fríe el pescado en aceite o en una mezcla de aceite y mantequilla en cantidades iguales. Antes de freírlo, puedes rebozarlo en harina sazónada, avena o empanizarlo.
- **Fritura profunda:** Sugerido para filetes, deditos de pescado y mariscos. Rebózalos en una pasta semilíquida o en huevo con pan rallado. Debes freírlos en una sartén honda para que el aceite los cubra por completo.
- **Al vapor:** Para un platillo muy ligero, empapela o envuelve en hoja de plátano los trozos de pescado. Así conservará todas sus proteínas, su sabor y sus jugos.

VERDURAS EN ESCABECHE

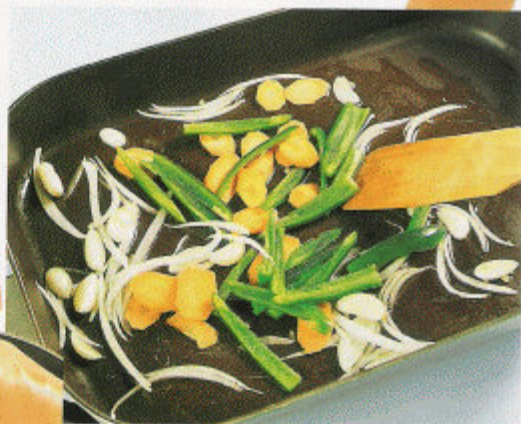
■ 4 porciones

- ☐ 2 zanahorias, peladas
- ☐ 4 chiles cuahresmeños, sin semillas ni venas
- ☐ 5 champiñones
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ 4 dientes de ajo
- ☐ 1/4 de taza de vinagre blanco
- ☐ 2 hojas de laurel
- ☐ sal
- ☐ 2 pimientas negras enteras
- ☐ orégano

Paso 1. Limpia y corta en tiras delgadas las verduras.



Paso 2. Calienta el aceite, agrega la cebolla, los ajos, las zanahorias y los chiles. Fríe unos minutos y agrega los champiñones.



Paso 3. Cuando las verduras se suavicen, integra un cuarto de taza de agua y el vinagre. Añade el laurel, la sal, la pimienta y el orégano. Deja cocinar cinco minutos.





PESCADO EN ESCABECHE ■ 4 porciones

- ☐ 1 pámpano, limpio
- ☐ 1 cucharada de mantequilla a temperatura ambiente
- ☐ 2 cucharaditas de ajo, finamente picado
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 1/4 de taza de aceite de oliva
- ☐ 3 jitomates
- ☐ hojas de lechuga
- ☐ rodajas de naranja

- 1.** Lava el pescado y sécalo con una servilleta de papel.
- 2.** Mezcla la mantequilla con el ajo, la sal y la pimienta. Unta el pescado con la mezcla, por dentro y por fuera.
- 3.** Calienta el aceite y fríe el pescado por ambos lados.
- 4.** Prepara el escabeche, siguiendo el paso a paso.
- 5.** Asa los jitomates y pártelos en cuadritos, salpimienta y agrega el escabeche. Cocina unos minutos más.
- 6.** Coloca la salsa de escabeche sobre el pescado y decora con la lechuga y las rodajas de naranja.



El sabor de Coca-Cola

COCTEL CON ADEREZO ■ 4 porciones

- ☐ 10 rábanos, lavados y cortados en cubos
- ☐ 150 g de germinado de soya
- ☐ 1 aguacate, picado


Para el aderezo

- ☐ 3/4 de taza de Coca-Cola
- ☐ 3 limones, el jugo
- ☐ 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- ☐ 1 chile serrano, finamente picado
- ☐ 2 cucharadas de salsa catsup

1. En un tazón combina los rábanos, el germinado y el aguacate.
2. Para preparar el aderezo, mezcla la Coca-Cola con el jugo de limón, la cebolla, el chile y la salsa catsup.
3. Baña el coctel con el aderezo.





el lado  de las comidas



TORTITAS DE ACELGAS ■ 4 porciones

- ☐ 1/2 k de acelgas, cocidas, escurridas y picadas.
- ☐ 3 huevos, ligeramente batidos
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 3 cucharadas de aceite de oliva

Para la salsa de *Coca-Cola*

- ☐ 6 chiles guajillo, asados, desvenados y hervidos
- ☐ 4 jitomates guaje, asados
- ☐ 2 dientes de ajo

- ☐ 1/4 de cebolla
- ☐ 1 taza de *Coca-Cola*
- ☐ 1 cucharada de aceite

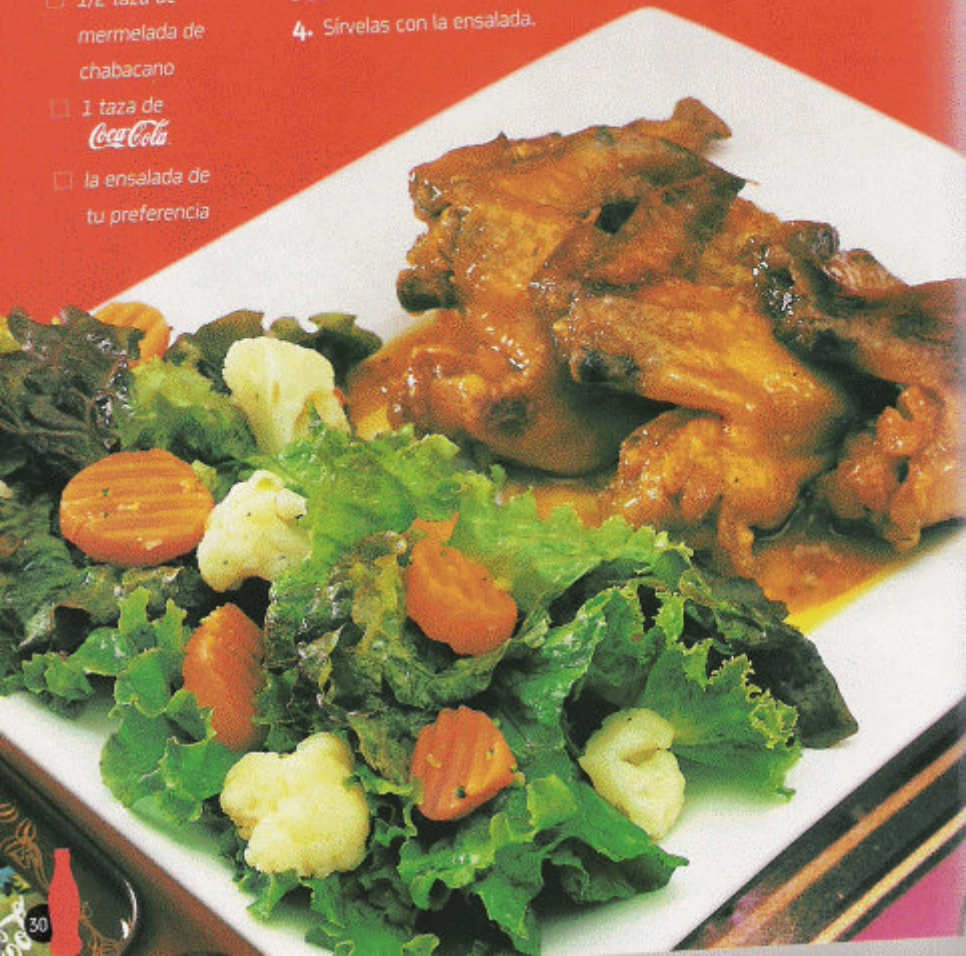
1. Vierte las acelgas sobre los huevos y salpimienta al gusto.
2. Fríe cucharadas grandes de la mezcla anterior en aceite muy caliente. Deja cocer por un lado, voltéalas y cuécelas por el otro.
3. Escurre las tortitas sobre servilletas de papel. Reserva.
4. Para preparar la salsa, muele los chiles con los jitomates, el ajo, la cebolla y la *Coca-Cola*.
5. Cuela la salsa y fríela en una cucharada de aceite, a fuego lento. Sazona con sal y cuece durante 15 minutos. Si queda seco, añade un poco más de *Coca-Cola* y espera a que esté lista.
6. Sumerge las tortitas en la salsa.



ALITAS A LA *Coca-Cola* ■ 4 porciones

- ☐ 8 alitas de pollo
- ☐ 1 1/2 tazas de
vinagreta comercial
- ☐ 1/2 taza de
mermelada de
chabacano
- ☐ 1 taza de
Coca-Cola
- ☐ la ensalada de
tu preferencia

1. Marina las alitas en la vinagreta durante dos horas, dentro del refrigerador.
2. Agrega la mermelada de chabacano, previamente disuelta en *Coca-Cola*.
3. Mételas en el horno tapadas con papel aluminio, a 200° C de 40 a 50 minutos.
4. Sírvelas con la ensalada.



ROSCA DE *Coca-Cola* ■ 8 porciones

- ☐ 1 taza de harina
- ☐ 1 taza de harina para hot cakes
- ☐ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ☐ 1 taza de azúcar
- ☐ 1 taza de *Coca-Cola*
- ☐ 1 taza de aceite de maíz
- ☐ 1 cucharadita de vainilla
- ☐ 4 huevos
- ☐ 150 g de chocolate semiamargo

1. Integra todos los ingredientes en un recipiente, excepto el chocolate semiamargo. Pasa la preparación a la licuadora e integra.
2. Vierte la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
3. Hornea a 180° C durante 30 minutos o hasta que al meter un palillo, éste salga limpio.
4. Aparte, derrite el chocolate a baño María.
5. Cubre la rosca con el chocolate derretido.





Tradiciones que se disfrutaban

Cocina con tus hijos y comparte el momento **Coca-Cola**

MINI-PIZZA ■ 4 porciones

- ☐ tartaletas de hojaldre
 - ☐ queso manchego, rallado
 - ☐ rebanadas de salami
 - ☐ pimienta verde, cortado en trocitos
 - ☐ 2 salchichas, cortadas en rebanadas
 - ☐ queso crema
 - ☐ catsup
1. Rellena las tartaletas con el queso y cubre con rebanadas de salami.
 2. Decora con el pimienta y con un trocito de salchicha.
 3. Hornea la tartaleta sólo hasta que el queso se derrita.
 4. Sirve una mini-pizza en cada plato. Decora con puntitos de queso crema y de catsup.



CHIQUE- PANQUÉS ■ 4 porciones

- ☐ betún de vainilla y chocolate
 - ☐ mantecadas pequeñas
 - ☐ dulces para repostería, de diferentes colores y formas
1. Unta betún sobre las mantecadas. Decóralas con los dulces.



SEMÁFOROS DE GALLETA

■ 4 porciones

- ☐ galletas rectangulares
- ☐ betún de chocolate
- ☐ chocolates confitados de colores

Necesitarás:

- ☐ palitos de madera de colores

1. Unta las galletas con betún. Coloca los chocolates sobre ellas, sujeta los palitos con betún y deja secar.



BICHO DE MANZANA

■ 4 porciones

- ☐ 1 queso crema, suavizado
- ☐ 2 manzanas rojas, cortadas en rebanadas
- ☐ 2 manzanas verdes, cortadas en rebanadas
- ☐ nuez, picada y en trozos
- ☐ 4 palitos de pan
- ☐ chocolates confitados, de color café

1. Coloca una bola de queso en el centro del plato. Acomoda las rebanadas de manzana como si fueran las patas y una más pequeña a la altura de la boca.

2. Espolvorea la nuez encima del queso. Añade los palitos para que sean las antenas y los chocolates a manera de ojos.



MASA PARA PIZZA ■ 4 porciones

- 2 cucharaditas de levadura seca
 - 1/2 cucharadita de azúcar
 - 3 tazas de harina
 - 1 cucharadita de sal
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 taza de puré de tomate
 - 1 jitomate bola, cortado en rebanadas
 - 1 taza de tu relleno favorito
 - sal y pimienta
 - 1 1/2 tazas de queso manchego, rallado
1. Coloca en un tazón la levadura seca y el azúcar, con una y media tazas de agua tibia.
 2. Mezcla bien y deja reposar durante cinco minutos en un lugar tibio.
 3. Vierte en otro tazón la harina cernida con la sal. Haz un pozo en el centro y coloca ahí la mezcla de levadura (deberá tener burbujas).
 4. Integra los ingredientes y amasa sobre una superficie enharinada durante cuatro o cinco minutos o hasta obtener una masa elástica.
 5. Coloca la masa en un tazón grande ligeramente engrasado con el aceite.

6. Cubre con un trapo limpio y seco. Deja reposar en un lugar tibio durante 45 minutos o hasta que la masa duplique su tamaño.
7. Golpea la masa de pizza con el puño, para sacar el aire; dale la forma de un círculo y extiende sobre una superficie ligeramente enharinada, hasta dejarla delgada.
8. Colócala sobre una charola para hornear enharinada.
9. Esparce el puré, el jitomate, el relleno, la sal, la pimienta y el queso. Hornea a 200° C de 25 a 30 minutos o hasta que esté cocida. Sirve de inmediato.



COCTEL DE NARANJA ■ 4 porciones

- ☐ 1/2 taza de *Coca-Cola*
- ☐ 1 taza de jugo 100% de naranja Minute Maid Forte
- ☐ hielo
- ☐ rebanadas de naranja

1. Licua la *Coca-Cola* y el jugo de naranja con hielo al gusto.
2. Decora con rebanadas de naranja.



FAJITAS DE ARRACHERA

■ 4 porciones

- ☐ sal y pimienta, al gusto
- ☐ 500 g de arrachera, cortada en fajitas
- ☐ aceite
- ☐ 1 pimiento verde, cortado en juliana

- ☐ 1 pimiento amarillo, cortado en juliana
- ☐ 1 pimiento rojo, cortado en juliana
- ☐ 1 cebolla, cortada en juliana
- ☐ 4 limones, el jugo
- ☐ tortillas de harina

- 1.** Salpimenta la carne.
- 2.** Frie los pimientos y la cebolla. Cuando estén suaves, añade la carne.
- 3.** Vierte el jugo de limón y cocina hasta que la carne esté al término de tu preferencia.
- 4.** Calienta las tortillas de harina y rellénalas con las fajitas.



PAMBAZOS

■ 4 porciones

- ☐ 10 chiles cascabel, asados
- ☐ 6 pambazos, partidos en mitades y sin migajón
- ☐ aceite
- ☐ 1/2 cebolla, picada
- ☐ 1 diente de ajo, picado
- ☐ 500 g de carne molida de cerdo
- ☐ sal y pimienta
- ☐ 3 papas, cocidas y picadas
- ☐ 4 jitomates, asados, pelados y licuados
- ☐ 2 zanahorias, cocidas y picadas
- ☐ salsa verde, al gusto
- ☐ crema líquida
- ☐ lechuga, finamente rebanada

1. Licua los chiles cascabel con una taza de agua.
2. Sumerge los pambazos en la salsa. Frielos por ambos lados, cuidando que no se quemen.
3. Acitrona la cebolla y el ajo. Añade la carne, salpimenta al gusto y espera a que se cueza.
4. Agrega las papas, los jitomates y las zanahorias. Hierve por 10 minutos a fuego lento y retira.
5. Rellena los pambazos con el picadillo. Acompaña con la salsa verde, la crema y la lechuga.



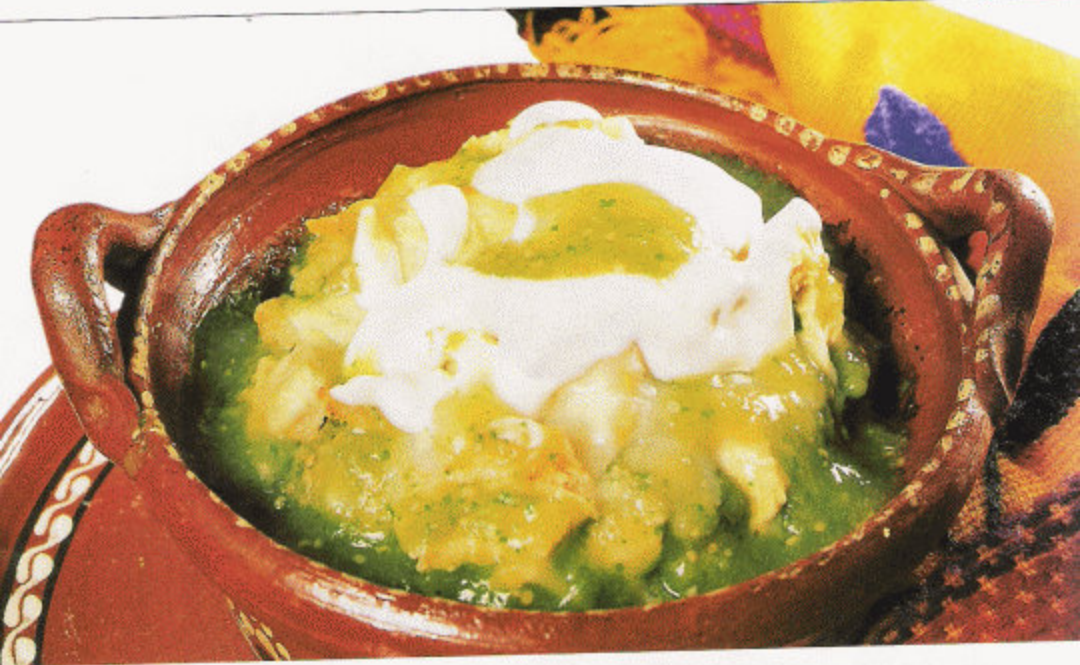
SOPES DE POLLO ■ 4 porciones

- ☐ 500 g de masa para tortillas
- ☐ aceite
- ☐ 1 taza de frijoles refritos
- ☐ 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- ☐ 100 g de queso rallado
- ☐ 1/2 cebolla, finamente picada
- ☐ lechuga, finamente picada

- ☐ salsa verde
- ☐ salsa de guajillo
- ☐ 1/4 de taza de crema

- 1.** Forma los sopos con la masa y cuécelos en un comal.
- 2.** Frielos en aceite caliente.
- 3.** Unta frijoles sobre los sopos. Distribuye encima el pollo, el queso, la cebolla y la lechuga.
- 4.** Sirve la mitad de los sopos con la salsa verde y la otra mitad con la de guajillo. Agrega crema al gusto.





TAMAL DE CAZUELA ■ 8 porciones

- ☐ 1 k de masa para tortillas
- ☐ 275 g de manteca de cerdo
- ☐ 1 cucharada de polvo para hornear
- ☐ 1 manojo de hojas de maíz, remojadas en agua caliente
- ☐ 500 g de tomate
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 10 ramas de cilantro, lavado
- ☐ 1 diente de ajo
- ☐ 1/2 taza de caldo de pollo
- ☐ sal al gusto
- ☐ 2 cucharadas de aceite
- ☐ 150 g de queso Chihuahua
- ☐ 350 g de pollo, cocido y deshebrado
- ☐ 300 g de crema

- 1.** Pon la masa en una cacerola. Integra poco a poco la manteca y el polvo para hornear. Bate hasta que no se pegue a tus manos.
- 2.** Pasa las hojas de maíz por una hornilla. Cuando cambien de color, voltéalas y repite la operación.
- 3.** Licua los tomates con los siguientes cinco ingredientes.

- 4.** Frie la salsa en el aceite, para sazónarla.
- 5.** Extiende una porción delgada de masa en el centro de cada hoja. Coloca salsa a tu gusto en el centro y envuelve.
- 6.** Cocina durante hora y media. Cuando los tamales estén listos, déjalos enfriar durante una hora.
- 7.** Desenlúa los tamales.
- 8.** Acompáñalos en una cazuela, cubre con más salsa. Añade queso, pollo y crema.

TORTITAS DE COCHINITA PIBIL ■ 4 porciones

- ☐ 1 barra de axiote
- ☐ 200 ml de jugo 100% de naranja Minute Maid Forte
- ☐ 1 k de lomo de cerdo, deshebrado
- ☐ 2 hojas de plátano
- ☐ 1 cebolla morada, cortada en rebanadas
- ☐ 2 chiles habanero, cortados en rebanadas
- ☐ pimienta entera
- ☐ 12 teleras pequeñas

1. Diluye la barra de axiote en el jugo de naranja hasta formar una pasta.

2. Cubre la carne de cerdo con la pasta. Déjala reposar dos horas.

3. Extiende las hojas de plátano en forma de cruz. Coloca la carne en el centro y cierra muy bien.

4. Cuece la carne en la olla express durante 45 minutos.

5. Aparte, mezcla la cebolla con el chile habanero. Añade pimienta entera al gusto.

6. Rellena las teleras con la cochinita pibil. Acompaña con las cebollas.





CHORIQUESO CON TORTILLAS DE HARINA

■ 4 porciones

- ☐ 200 g de chorizo de lomo
- ☐ 500 g de queso Oaxaca
- ☐ 2 chiles poblanos, asados, pelados, desvenados y cortados en rajas
- ☐ tortillas de harina
- ☐ aguacate

- 1.** Fríe el chorizo. Desmenúzalo, elimina el exceso de grasa y colócalo en cazuelitas individuales.
- 2.** Deshebra el queso. Repártelo dentro de las cazuelitas junto con las rajas de chile poblano.
- 3.** Calienta las cazuelas a fuego medio hasta que el queso se funda. Rellena las tortillas y sirve con aguacate.

DIETA EQUILIBRADA PARA TODA LA FAMILIA

Aprende a comer en forma equilibrada y a diseñar tus propios menús para elegir los alimentos que más te gustan. Con variedad en la dieta, podrás conseguir todos los ingredientes que necesitas.

Una dieta equilibrada se logra con la adecuada combinación de los alimentos. Escoge para ti y para tu familia una ración de carbohidratos, una de proteínas y una de grasas en cada comida.

Los carbohidratos están en: las frutas, los cereales, las tortillas, la pasta, el pan y las leguminosas.

Las proteínas están en: el pescado, la res, el pollo y sus derivados (huevo y quesos).

Las grasas están en: las semillas y sus aceites como almendras, nueces, ajonjolí; aguacate y el aceite de oliva, de girasol y de maíz.



TIPS DE BIENESTAR

💡 **¡Camina!** Sólo bastan unos tenis cómodos para gozar del ejercicio más natural.

Al caminar se ponen en movimiento casi todos los músculos del cuerpo, es un ejercicio excelente para todo el organismo. Aprovecha para respirar profundamente, sin hacer esfuerzos excesivos.

💧 **Instala un spa en casa.** El baño en regadera te ayuda a eliminar tensiones, la hidroterapia es muy buena para descongestionar los músculos de la espalda; también es muy útil para relajarte después de un día difícil de trabajo; alivia el estrés y te ayuda a tener una buena noche de descanso.



movimiento
bienestar

Complementa tu vida

The Coca-Cola Company